

跳出逆境的七月 2025

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1

为克服问题或担忧
迈出一小步

2

培养成长思维
把“我不能”改为
“我尚未能”

3

在有需要时
主动寻求帮助

4

想想今天
值得期待的东西

5

把最基本的事做好
健康饮食、保持
运动、按时睡觉

6

停一停，深呼吸
并感觉到脚踏实地

7

通过做一些自己
真正喜欢的事情
来改变心情

8

避免对自己说
“必须”或“应该”

9

以宏观的角度
来看待问题

10

与信任的人联系
分享自己的感受

11

在困难的情况下
寻找积极的事物

12

写下自己担忧的事
并将其留到特定的
“担忧时间”

13

挑战消极的想法
换一种方式看待它

14

到户外活动
保持头脑清醒

15

设定一个现实可行的
目标迈出第一步

16

寻找有趣的方法来
分散对自己无益的
想法的注意力

17

运用你的一项优势
来迎接今天的挑战

18

放下小事
专注于重要的大事

19

如果无法改变现状
就改变自己的态度

20

当出现问题时
停下来，善待自己

21

回想人生中的
低潮期，是什么
帮助你度过难关的

22

写下三件让你觉得
充满希望的事情

23

请记住
所有的情绪和困境
都终将随时间流逝

24

从错误之中
发掘到积极的一面

25

当意识到自己想
强烈批判别人时
请尝试用友善相待

26

当自己反应过激
变得紧张时，请停
下来做个深呼吸

27

即使今天过得并不
如意，也请写下
值得感恩的三件事

28

想想可以从最近的
问题之中学到什么

29

做个现实的乐观
主义者，专注于
有能力做好的事情

30

向朋友、家人
或同事寻求支持

31

请记住
生活难免会有挣扎
这是人生的一部分



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together